

Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach Wydział Zarządzania Sportem i Turystyką		
Kierunek studiów i poziom kształcenia:	Zarządzanie – I stopień	Tryb studiów: S/N
Nazwa przedmiotu	WYCHOWANIE FIZYCZNE (Nordic Walking, Joga, Aerobik, Trekking, Sporty zespołowe, Taniec, Narciarstwo, Snowboard)	
Nazwa grupy zajęć	Grupa zajęć podstawowych	
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	
Język wykładowy	polski	
Rodzaj modułu kształcenia	obowiązkowy	
Specjalność	wszystkie specjalności	
Rok studiów	pierwszy, drugi, trzeci	
Semestr	pierwszy, drugi, trzeci, czwarty, piąty	
Liczba punktów ECTS	0	
Tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko prowadzącego zajęcia	dr Adam Kubaszczyk dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF, dr inż. Agnieszka Ulfik dr Joanna Kantyka, dr Artur Fredyk, dr Jarosław Bodys dr Andrzej Żurawik, dr Adam Kubaszczyk, dr Zbigniew Pawelak, dr Ryszard Grzywocz, mgr Bożena Wołkowycka dr hab. Artur Gołaś prof. AWF	
Kierunkowe efekty kształcenia- symbole	Przedmiotowe efekty kształcenia	
WIEDZA		
K_W17	W1	zna systemem rekreacyjnych ćwiczeń fizycznych
K_W17	W2	zna ćwiczenia usprawniające ciało, poprawiające sprawność i wytrzymałość
K_W17	W3	rozdzieli stan napiętych i rozluźnionych mięśni
UMIĘJĘTNOŚCI		
K_U25	U1	potrafi zastosować rekreacyjne ćwiczenia fizyczne do poprawy zdolności motorycznych
K_U25	U2	potrafi dozować w trakcie treningu wysiłek fizyczny według potrzeb, łagodnie i bezpiecznie
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_K14	K1	chętny do wykonywania ćwiczeń fizycznych
K_K14	K2	dbałość o sprawność i wydolność fizyczną
Treści przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Historia i geneza: Nordic Walking, Zespołowe gry sportowe, Joga Aqua aerobik, Taniec, Siatkówka, Pływanie, Koszykówka Piłka ręczna, Total Body Condition, Boot Camp, Badminton Siłowe formy aktywności fizycznej. 2. – 4. Dobór odpowiedniego sprzętu do uprawiania: Nordic Walking, Zespołowe gry sportowe, Joga, Aqua aerobik, Taniec, Siatkówka, Pływanie, Koszykówka, Piłka ręczna, Total Body Condition, Boot Camp, Badminton, Siłowe formy aktywności fizycznej., Podstawowe zasady treningu rekreacyjnego. 5. – 9. Technika wykonywania podstawowych ćwiczeń w Nordic Walking, Zespołowe gry sportowe, Joga, Aqua aerobik, Taniec, Siatkówka, Pływanie, Koszykówka, Piłka ręczna, Total Body Condition, Boot Camp, Badminton, Siłowe formy aktywności fizycznej., Podstawowe zasady treningu rekreacyjnego. 10. – 12. Zasady bezpieczeństwa podczas zajęć z Nordic Walking, Zespołowe gry sportowe, Joga, Aqua aerobik, Taniec, Siatkówka, Pływanie, Koszykówka, Piłka ręczna, Total Body 	

	Condition, Boot Camp, Badminton, Siłowe formy aktywności fizycznej., Podstawowe zasady treningu rekreacyjnego. 13. Zaliczenie przedmiotu
Wymagania wstępne i dodatkowe	Stan zdrowia.
Literatura obowiązkowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuba L., <i>Fitness - nowoczesne formy gimnastyki : podstawy teoretyczne : podręcznik dla instruktorów, studentów i nauczycieli wychowania fizycznego</i>, Wydawnictwo AWF, Katowice 2013. 2. Wróblewski F. <i>Siatkówka – historia, zasady, trening</i>, Wydawnictwo Dragon, 2010. 3. Bąk J. <i>Taniec nowoczesny</i>, Wydawnictwo Dragon, Bielsko-Biała 2016. 4. Wilanowski A. <i>Nordic walking dla każdego</i>, Wydawnictwo Bukowy Las, Wrocław 2014. 5. Grabara M., Szopa J., <i>Asany jogi dla współczesnego człowieka</i>. AWF, Katowice 2011. 6. Szafranski M., <i>Narciarstwo alpejskie: od amatorów do zawodowców</i>. Wydawnictwo „Bosz”, cop. Olszanica 2015. 7. Ryguła I. (red)., <i>Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego</i>, AWF Katowice, 2005.
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szopa J., Budzisz A. <i>Joga w kontekstach kulturowych</i>. Wydawnictwo AWF, Katowice 2016. 2. Sieniek Cz., „<i>Taniec</i>”. Prac. Wydaw. "Helvetica", Starchowice 2011.
Planowane formy/działania/ metody dydaktyczne	ćwiczenia praktyczne outdoor lub indoor.
Sposób zaliczenia	Zaliczenie na ocenę
Metody oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	Aktywność i uczestnictwo w zajęciach.
Kryteria oceniania osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia	Zalecenie ćwiczeń uważa się za zaliczone na ocenę dostateczną gdy student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Szczegółowe warunki uzyskania oceny wyższej (poprzez zadanie projektowe) oraz uzupełniające elementy oceny (obecność, aktywność itp.), prowadzący podaje do wiadomości studentów na pierwszych zajęciach.
Praktyki zawodowe	nie dotyczy
STUDIA STACJONARNE Bilans punktów ECTS	udział w ćwiczeniach = 13h konsultacje = 4h samodzielne realizowanie ćwiczeń/zadań poza uczelnią - 9h łączna ilość godzin – 26h w bezpośrednim kontakcie z prowadzącym 50% godzin Liczba punktów ECTS = 0 pkt.

Forma oceny efektów uczenia się	
Efekty uczenia się	Forma oceny

	Aktywność na zajęciach	Zadanie projektowe
W1	X	
W2	X	
W3	X	
U1	X	X
U2	X	X
K1	X	
K2	X	